

TRENINGSKONTAKTER HORDALAND

Har du flere spørsmål, ta gjerne kontakt:

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
HORDALAND IDRETTSKRETS

v/Gunn-Hilde Øymo, tlf. 55 59 58 08 / 92 21 60 13
e-post: gunnhilde.oymo@idrettsforbundet.no

v/Irene Kjønnørød, tlf. 55 59 58 08 / 45 03 32 67
e-post: irene.kjonnerod@idrettsforbundet.no

v/Anne-Kristine Aas, tlf. 55 59 58 05 / 41 90 09 95
e-post: anne-kristine.aas@idrettsforbundet.no

www.idrett.no/hordaland



Hva er en treningskontakt?

Hordaland Idrettskrets skal skape engasjement, og være et kompetansesenter for all idrett i Hordaland.



FYSISK AKTIVITET SOM BEHANDLINGSMETODE

Fysisk aktivitet har vært benyttet i behandling ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusbehandlingsinstitusjoner i flere år. God fysisk helse virker gunstig inn på psykisk helse.

Regelmessig fysisk aktivitet har blant annet følgende positive virkninger

- Bedre livskvalitet
- Bedre selvbilde og selvtillit
- Sosialt fellesskap og bedre sosial fungeringsevne
- Mestringsopplevelser
- Bedre søvnkvalitet
- Reduserte symptomer på angst og depresjon
- Mindre bruk av rusmidler
- Reduserer abstinenser

Fokuset i behandlingen er på spennende og utfordrende opplevelser, og enkle, lystbetonte og morsomme aktiviteter.

Fysisk aktivitet kan være:

- Gåturer
- Stavgang
- Svømming
- Kondisjonstrening
- Trening på treningsenter
- Yoga/pilates
- Ski
- Kampsport
- og mye mer..



HVORDAN BLIR MAN TRENINGSKONTAKT?

Følg med på www.idrett.no/hordaland for informasjon om kommende kurs

Er det lenge til neste kurs, ta gjerne kontakt med kommunen/bydelen og meld deg for oppdrag likevel.

Er du aktiv i et idrettslag, ta gjerne kontakt med laget og hør om det trengs treningskontakt til en gruppe.

Be om å få snakke med noen som jobber med støttekontakter i kommunen - si at du ønsker å bli treningskontakt eller støttekontakt til trening.

*Det kan være vanskelig å opprettholde trening på egen hånd. En **treningskontakt** kan gjøre det lettere å fortsette med aktivitet.*

*En **treningskontakt** vil bidra til å øke nivået av fysisk aktivitet hos personer som har særskilte behov, og som er motiverte for tilpasset aktivitet/trening.*

*En **treningskontakt** kan gjøre terskelen lavere for å bli med i idrettslag.*

***Treningskontakter** kan ta oppdrag for kommunen.*

***Treningskontakter** i kommunen er en integrert del av det eksisterende støttekontakttilbudet.*

***Treningskontakter** i idrettslag kan bistå treneren, og samtidig ha ekstra ansvar for én eller flere utøvere som trenger særlig tilpasning.*

*Overordnet mål:
Gi flere mennesker mulighet til å utøve fysisk aktivitet, ut fra egne forutsetninger, ønsker og mål.*